



糖尿病予防レシピ



ごぼうのんにく味噌和え

☆材料☆

・ごぼう 1本

【A】

・ニンニクすりおろし 1片
・味噌 大さじ1
・酢 大さじ1
・砂糖 大さじ1/2
・豆板醤 小さじ1
・ごま油 小さじ1
・すりごま 大さじ1



☆作り方☆

- ①ごぼうは、斜め切りにして酢水にさらしておく。
- ②【A】の材料を全て合わせておく。
- ③①を1～2分茹でてザルにとり水気をきる。②と合わせる。

☆一口メモ☆

ごぼうに含まれるタンニンは血糖値を下げる働きがあります。

食物繊維も豊富なので、便秘解消・大腸がんの予防につながります。

